TEST DIT STRESSMØNSTER

Med fokus på at undgå stress, hvordan er dit nuværende niveau ift.:

AT SÆTTE GRÆNSER

Sætter ingen grænser

Sætter tilpas grænser

AT TAGE ANSVAR

Tager for meget ansvar

Tager tilpas med ansvar

MIT BEHOV KONTROL

Behovet for kontrol opleves for stort

Behovet for kontrol opleves tilpas

BEDE OM/TAGE IMOD HJÆLP

Lille villighed til at modtage hjælp

Stor villighed til at modtag hjælp